

**Грачева Н.В., Аксенова Н.В.**

*Саратов, Саратовский государственный университет, [hikhova@mail.ru](mailto:hikhova@mail.ru)  
Энгельс, Энгельсский Механико-технологический техникум*

**Физическое воспитание детей и молодежи в контексте тенденций  
развития современного образования**

Аннотация: Грамотный подход к физическому воспитанию помогает привить любовь в первую очередь к спорту.

Ключевые слова: физическое воспитание, образование, спорт, развитие.

Человечество не стоит на месте. Оно постоянно развивается. Постоянно происходят различные научные открытия, инновации в мире техники. Культурное и духовное развитие, изменение приоритетов и внутренних ценностей также происходит с развитием нашего общества.

Если с глобальными проблемами справиться довольно трудно (а полноценная жизнь необходима всем), то поддержать организм в тонусе, выработать в себе силы для дальнейшего движения вперед поможет грамотное физическое воспитание.

И именно образование должно поддерживать физическое воспитание детей и молодежи за счет того, что именно образование является помощником в становлении личности, в построении научно-рациональной картины мира, в умственном и физическом развитии подрастающего поколения, в раскрытии и реализации их некоторых способностей. И грамотный подход к физическому воспитанию помогает привить любовь в первую очередь к спорту, помогает познать себя и свои способности, помогает быть в форме и поддерживать физическое и психологическое здоровье. В любом виде спорта саморегуляция психоэмоционального состояния является одним из решающих факторов в достижении высоких результатов[4]. Кроме того, физическая культура может помочь снять нервное напряжение.

В зависимости от возраста и особенностей физического развития детей школьный возраст принято разделять на:

- младший школьный возраст (от 6-7 до 10-11 лет)
- средний школьный возраст (от 12 до 15 лет)
- старший школьный возраст (от 16 до 17-18 лет)

**1.2. Основные задачи физического воспитания школьников.**

Основным видом физической деятельности в стенах учебного заведения являются уроки физической культуры, которые строятся в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС). Содержание программы и специфика задач содержит в себе некоторые особенности, как правило, обусловленные возрастом и физическими способностями школьников.

Показатели физических возможностей организма являются отправной точкой для составления плана физического воспитания, выбора метода воздействия на организм, объем и вид физических нагрузок и т.д.

1.2.1. Основные задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Для детей младшего школьного возраста высокая двигательная активность является потребностью. Поэтому программа должна создаваться с учетом этой особенности и содержать в себе как можно больше упражнений, которые будут удовлетворять этой потребности.

Необходимо развивать выносливость ребенка с помощью различных физических упражнений, например, бег, лыжи, упражнения, включающие в себя элементы аэробики и т.д. Выносливость важна в первую очередь для хорошей работоспособности и усидчивости ребенка, т.к. это неотъемлемая часть обучения, которая поможет избежать стрессовых ситуаций, справиться с учебными нагрузками, овладеть знаниями.

Начало учебы является очень сложным периодом для детей, привыкших к постоянной активности и свободе своих действий. Долгое сидение за партой – очень тяжелая нагрузка для детей младшего школьного возраста. Для избежания перегрузки позвоночника необходимо делать физические разминки, включающие в себя наклоны, прогибания и т.д.

В возрасте 7-10 лет у ребенка начинают формироваться интересы и склонности к различным видам спорта. Широкий спектр физических упражнений и заданий может помочь в определении предрасположенности к тому или иному виду физических нагрузок. В свою очередь ребенок вправе сам выбирать оптимальный для него путь физического развития.

При составлении программы нужно учитывать возраст школьников, незавершенность развития тела ребенка, дабы не нанести вред. Необходимо осторожно дозировать физические нагрузки и время, которое отведено на занятие.

1.2.2. Основные задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Основной задачей стоит дальнейшее обучение основам базовых видов двигательной активности, такой, как плавание, легкая атлетика, гимнастика и др. Здесь же происходит углубление знаний о видах спорта, их основных задач, инвентаре, который используется в том, или ином виде, технике безопасности.

У детей 12-15 лет проходит рост самосознания. И физическая культура в данный период должна развивать волевые качества. На помощь приходят все те же упражнения только в увеличенном объеме.

Также это может способствовать воспитанию привычки к самостоятельному занятию спорта в свободное время.

Для выработки организаторских навыков необходимы проведения различных командных игр, где дети смогут себя проявить в качестве капитанов, командиров, судей. Помимо организаторских навыков игры в командах помогают оценить свои способности, а так же способности других участников, воспитывают дисциплинированность, взаимопомощь, инициативность.

В среднем школьном возрасте у детей должно закладываться понятие о гигиене и её важности, о влиянии занятий спортом на организм в целом, а так же на его отдельные системы.

1.2.3. Основные задачи физического воспитания детей старшего школьного возраста.

В мышлении подростков закрепляется взаимосвязь между физической культурой, гигиеной и правилах её соблюдения и условия экологии. Школьники должны понимать, что все это напрямую связано с укреплением здоровья и с противостоянием стрессу

Одной из главных задач физического воспитания стоит формирование адекватной самооценки личности, мировоззрения, моральных норм и ценностей. А также укрепление целеустремленности, выдержки, упорства и самообладания.

В старшем возрасте необходимо больше внимания уделить силовым и скоростным способностям. Особенно это касается юношей. Нужна подготовка для будущей службы в армии. Для этого организовываются занятия с различными испытаниями, задания на скорость, занятия на открытых участках.

Занятия приобретают тренировочный характер. Доля игровых занятий становится гораздо меньше. Предусмотрены занятия соревновательного типа.

2. Физическое воспитание молодежи (студентов).

В ВУЗах студенты относятся и к юношескому, и к молодежному возрастам. Отсюда возрастной диапазон от 18-19 по 28 лет.

Особенности физического развития молодежи (студентов).

В период около 23-25 лет завершается рост тела в длину, но продолжается морфофункциональное развитие организма. Как правило, происходит увеличение массы тела, мышечной силы, физической и эмоциональной работоспособности. Увеличивается объем легких, вместе с ними и грудная клетка. Организм молодого человека обладает пластичностью и с легкостью адаптируется к физическим нагрузкам.

3. Основные задачи физического воспитания молодежи.

Самую главную роль в физическом воспитании студентов играют разъяснительные беседы на тему собственного здоровья и бережного отношения к нему. Многие студенты уверены в идеальном состоянии

своего здоровья и в отсутствии необходимости бережного отношения к нему. Многие из них не задумываются над тем, какой урон своему здоровью они приносят своими вредными привычками. И к ним относятся не только алкогольная, наркотическая или никотиновая зависимость. К вредным привычкам нужно отнести неправильное скудное питание, нерациональный режим труда и отдыха, неполноценный сон, учеба в транспорте и т.д.

Физическое воспитание направлено на восполнение пробелов, например, плохой уровень двигательных способностей (улучшение пластичности и осанки, регулирование массы тела и т.д.). Поэтому на занятиях отдельное внимание уделяется гимнастике, бегу, разминочным упражнениям.

Первая половина семестра должна быть посвящена развитию скоростных и скоростно-силовых способностей, а вторая половина силовым занятиям. Данный подход помогает стимуляции умственной деятельности студента.[1]

Занятия различными видами спорта по-разному влияют на умственную деятельность молодежи. Например, виды спорта, которые в наибольшей мере задействуют эмоционально-психологические механизмы, являются энергозатратными. Соответственно, умственная работоспособность идет на спад. В большей степени к такому виду физической активности относят командные игры. Но непродолжительное занятие в такой игровой форме могут напротив, способствовать усилению умственной деятельности.

Физическое воспитание человека – это непрерывный процесс, начинающийся от самого рождения. В каждый период жизни ставятся определенные задачи, которые являются актуальными именно для данного периода. Задачи появляются в зависимости от уровня физического развития организма, от пола, возраста, умственных и психических нагрузок.[2]

Обострение глобальных проблем, изменение экологии в худшую сторону, быстрые темпы развития современного общества, наукоемкие производства. Все это приводит к тому, что человек должен быть уже приспособлен к современным реалиям. Он должен иметь огромную силу и выдержку, дабы не сбиться со своего пути. Однако зачастую человек абсолютно к этому не готов.

Но в ходе своего развития и обучения в образовательных учреждениях, человек получает те знания и навыки, которые должен получить. И я считаю, что современное образование удовлетворяет эту потребность в необходимой мере. А остальное лишь в руках человека.

Список литературы:

1.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. –

М.: Издательский центр «Академия», 2000.

2.Дворкин Л.С. Давыдов О.Ю. Чермит К.Д. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие. – М.: Изд-во «Феникс», 2009.

3.Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2005.

4.Васягина Н.В. Сборник Всероссийской научно-практической конференции.- Елабуга: Изд-во ЕИ К(П)ФУ г. Елабуга, 2015.-274с.

**Данилов В.Ф., Данилова Л.А.**

*Елабуга, Елабужский институт Казанского (Приволжского)  
федерального университета*

## **НАРКОМАНИЯ - СЕРЬЁЗНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ**

Аннотация. В статье рассматривается проблемы по профилактики употребления наркотических веществ у подрастающего поколения

Ключевые слова: подростки, наркомания

Злоупотребление наркотиками, известное с древнейших времен, сейчас распространилось в размерах, тревожащих всю мировую общественность.

По данным Всемирной организации здравоохранения, наркотики заняли первое место среди виновников преждевременной смерти людей и уже опередили сердечно-сосудистые заболевания и злокачественные опухоли. Во всем мире идет вал наркомании среди мужчин и женщин. За ними втягиваются в этот омут юноши, девушки, подростки и даже дети. Во многих странах наркомания признана социальным бедствием. Наркотические мафии управляют государствами (Латинская Америка), имеют свои армии (Юго-восточная Азия). Доходы подпольных корпораций по торговле наркотиками превышают известные доходы от торговли нефтью и приближаются к мировым доходам от торговли оружием. Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде – поражается и настоящее, и будущее общества.

«Белый ужас» - так назвала свою книгу о наркомании и токсикомании доктор медицинских наук специалист-нарколог Л.А.Богданович. Автор утверждает: «Опасен любой наркотик, даже одноразовая его проба» [3]. При повторении пробы незаметно, но неизбежно появляется привычка. При отсутствии наркотика человек испытывает мучительное состояние – абстиненцию. Его преследует отчаяние, беспокойство, раздражительность. По мере употребления наркотиков усиливаются физическое и психическое истощение организма, в конце концов, заканчивающихся смертью [1].